USO INTELIGENTE, ÓPTIMO Y SALUDABLE DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA ADOLESCENCIA: SU RELACIÓN CON LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA Y EL COMPORTAMIENTO PROSOCIAL

Juan Miguel Flujas Contreras
Prof. del Departamento de Psicología
Centro de Investigación en Salud CEINSA
Universidad de Almería
jfc397@ual.es

Alma Martínez de Salazar Arboledas
Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental
Hospital Universitario Torrecárdenas (Almería)

Inmaculada Gómez Becerra
Prof. del Departamento de Psicología
Centro de Investigación en Salud CEINSA
Universidad de Almería

1. INTRODUCCIÓN

Desde hace años, las tecnologías de la información y comunicación (TIC, a partir de ahora en el texto) ocupan un lugar muy relevante en los entornos laborales, escolares, de ocio y de consumo. Son herramientas que han traído numerosos beneficios a la sociedad, facilitando el trabajo, la formación, mejorando la calidad de vida de

algunas personas y favoreciendo la comunicación en algunos ámbitos. De hecho, ya hace más de 10 años, el Banco Mundial ha definido el acceso que los países tienen a las TIC como uno de los cuatro pilares para medir su grado de avance en el marco de la economía del conocimiento (World Bank Institute, 2008).

Sin embargo, también han modificado los usos y costumbres en el estilo de relación de las personas entre sí, en el trabajo y en la ocupación del tiempo libre, no siempre de una manera saludable o positiva para el individuo. Los primeros signos de alarma de una posible influencia negativa de las nuevas tecnologías (o mejor dicho, de su uso) aparecieron en el marco de las relaciones entre los menores de edad con sus padres, los posibles cambios en su comportamiento y en su desarrollo socio-emocional y comenzaron a estudiarse en los años 90 poniendo el foco en el uso de la televisión por parte de los menores y sus familias (Fernández, 1992; Yarce, 1992), las horas que pasaban frente a las pantallas, los efectos beneficiosos y perjudiciales que podrían provocar y las nuevas posibilidades que la TV podría ofrecer para la educación y socialización de los menores. Los años transcurridos y los estudios posteriores no han terminado de arrojar luz a estos interrogantes, ya que los cambios en las características de las nuevas tecnologías se producen a gran velocidad y plantean retos en la adaptación y asimilación, no sólo a las familias, sino a la sociedad en su conjunto.

Desde diferentes ámbitos profesionales y científicos (psicología, educación, salud, ámbito jurídico, etc) se van detectando dificultades que se producen en el contexto familiar y educativo en el uso de las TIC en el día a día, tales como conflictos por el tiempo de uso, miedos a lo desconocido en internet, dudas respecto a la influencia en la conducta y personalidad de los menores...Todo ello conlleva la necesidad de conocer, de manera más precisa, dichos fenómenos, poder describirlos y caracterizarlos.

2. ESTADO DE LA CUESTIÓN SOBRE USO O ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

Con apenas dos años, hay menores que ya ponen sus videos favoritos en las aplicaciones del móvil de sus progenitores, pero todavía ni siquiera han aprendido a hablar. ¿Sabemos cómo puede estar condicionando su desarrollo y comportamiento?, ¿qué puede estar ocurriendo con el uso de internet y de las redes sociales?.

Muchos padres y madres no son conscientes de la posible influencia negativa (además de positiva) de las TIC en el desarrollo de sus hijos e hijas a nivel cognitivo, social y emocional; carecen de referencias para introducir algunas pautas mínimas que ayuden a los menores a regular su uso y a protegerse ante los peligros que pueden encontrar en la red (pornografía, acoso...). Muchos de esos padres y madres son "analfabetos digitales", si se nos permite respetuosamente el uso de esta expresión, dado que han tenido que incorporar el uso, parcial, de algunos elementos de las nuevas tecnologías en su vida cotidiana de manera imprevista, en muchas ocasiones obligada, sin instrucción y en actividades varias (pago de recibos municipales, retirar dinero del cajero, conocer las notas de sus hijos u obtener una cita médica). El uso del móvil como un juguete en niños de edad preescolar, la *tablet,* el acceso a los juegos *online* o a videojuegos para adolescentes que los padres compran a sus hijos a edades que no corresponden, es una muestra de la desorientación de muchos adultos y de la necesidad de introducir algunos puntos de claridad ya que, a la vez, las TIC pueden estar suponiendo una "ayuda" para los padres en la crianza de sus hijos: los entretiene, les facilita que estén en silencio, que coman, que duerman, que no tengan una rabieta; en suma, las TIC pueden ser un apoyo para los padres si su uso es el adecuado y, para ello, los padres han de conocerlo.

Desde los diferentes ámbitos profesionales en los que trabajamos con menores (educación, psicología clínica y escolar, servicios

sociales y comunitarios, justicia, pediatría), vemos los problemas que el "mal uso" de las TIC genera en la vida familiar, en el desarrollo personal de los menores y en su manera de percibir el mundo; aunque, también, podemos ver las ventajas, ya que el uso de ciertos juegos y aplicaciones (App) ayuda a una mayor estimulación cognitiva y de los sentidos o un adelanto en algunos hitos del desarrollo del lenguaje. Desde los años 90 vivimos inmersos en un mundo que cada vez presta más atención a los dispositivos tecnológicos que permiten el acceso rápido a la información, la comunicación entre las personas y la inmediatez en la gratificación.

No se encuentran estudios que hayan constatado de manera sistemática y rigurosa que la accesibilidad en sí a internet y redes sociales genere efectos psicosociales negativos, sino que su efecto puede ser negativo siempre que invada de tal manera la vida de las personas que les ocasione problemas en su nivel de ajuste personal, social, familiar, laboral o escolar, es decir, que dejen de hacer otras actividades importantes y necesarias en esos contextos (p.e., leer, hacer deporte, estudiar, trabajar, relacionarse con amigos y con familia,...), siendo, por tanto, un problema de abuso, mal uso o incluso adicción a las TIC (Fernández-Villa, et al. 2015). De ahí que haya autores (Chóliz y Marco, 2012; Echeberúa, 2012) que han identificado algunas señales de alarma que pueden estar indicando un abuso de las TIC y provocando una posible dependencia:

1. La persona muestra la necesidad de tener que estar conectado a los dispositivos (móvil, redes sociales, internet, etc) cada vez más tiempo.
2. Cuando la conexión se interrumpe la persona siente una incomodidad similar a un síndrome de abstinencia.
3. Su tiempo de uso es mayor de lo previsto.
4. La persona entra en una situación "querer pero no poder desconectarse".

5. La persona pasa excesivo tiempo realizando actividades vía internet.
6. Se dejan de lado otras actividades, que siempre han estado entre sus intereses e incluso necesidades, con el fin de pasar más tiempo conectado a internet.
7. La persona es consciente de lo perjudicial que está siendo su uso abusivo y aun así necesita seguir conectado.

Dicha dependencia o interferencia por un abuso o uso inadecuado de las TIC, puede tener efectos psicológicos negativos en el individuo como: bajos niveles de autoestima, aumento de ansiedad y depresión, dificultades en habilidades sociales (Bragazzi y Del Puente, 2014; Echeburúa y Corral, 2010; Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010), dificultad en la toma de decisiones (D'Hondt, Billieux y Maurage, 2015) y dificultades en la concentración (Rücker, Akre, Berchtold y Suris, 2015). Por el contrario, otras fuentes indican cómo el uso de internet y de las redes ha supuesto una fuente de comunicación interpersonal y ha mejorado el estado de ánimo de los usuarios (Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson y Crawford, 2002; Rideout, 2012). De hecho, las principales motivaciones para hacer uso de las TIC están vincuoladas a algunos de sus aspectos positivos, de manera que se justifican por su atractivo, su inmediatez de respuesta y acceso, su interactividad, su infinidad de ventanas con una inmensa variedad de actividades para el entretenimiento mental (Marín-Díaz, Vega-Gea, Passey, 2019).

¿Hay un posible perfil de usuario que llega a un uso inadecuado de las TIC?. Teniendo en cuenta la edad, de manera global, son proclives a un mal uso de las TIC tanto los adolescentes como los adultos (Marín-Díaz, Vega-Gea, Passey, 2019). No obstante, algunos estudios (Echeburúa, 2012; Chóliz y Marco, 2012; Seabrook et al. 2016), encuentran que el uso inadecuado o el abuso de las TIC es más frecuente en adolescentes por su inexperiencia en gestionar diferentes situaciones y dificultades vitales y otros estudios (Basteiro, Robles, Juarros y Pedrosa, 2013; Gomes y Sendín, 2016) lo argumentan

por inmadurez física y psicológica. Por otro lado, existen datos que apuntan a mayores posibilidades de adicción a las TIC en mujeres (Hruska y Maresova, 2020), aunque otros indican que los hombres hacen más uso de las mismas (Araujo Robles, 2016) y algunos autores señalan que no existen diferencias entre sexos (Basteiro, Robles, Juarros y Pedrosa, 2013; Fernández- Villa, et al., 2015; Valencia-Ortiz y Castaño Garrido, 2019).

3. ASPECTOS CONCEPTUALES SOBRE TIC Y SOBRE PROBLEMAS DE CONDUCTA Y EL COMPORTAMIENTO PRO-SOCIAL

Una consideración a tener en cuenta como punto de partida en cualquier alusión a las TIC es la falta de un consenso generalizado en torno al concepto de "tecnologías de la información y comunicación", que se evidencia por la variedad en las denominaciones encontradas al revisar la literatura especializada: Nuevas Tecnologías, Tecnologías de la Información y la Comunicación, Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento o Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Un estudio llevado a cabo por Cobo Romaní en 2008, elaboró un *"benchmarking"* (proceso de crear, recopilar, comparar y analizar indicadores clave que permitan medir el rendimiento de los procesos y las funciones más importantes dentro de una empresa), que recopiló, analizó y clasificó lo que entienden por este concepto más de 20 organismos públicos o privados, nacionales o internacionales, destacados por su papel en el impulso de las TIC, la gestión del conocimiento o el desarrollo en la educación del siglo XXI. Teniendo en cuenta las diferentes definiciones incluidas en su estudio, propone la siguiente definición de "tecnologías de la información y comunicación", que compartimos los firmantes de este artículo: "Dispositivos tecnológicos (*hardware y software*) que permiten editar, producir, almacenar, intercambiar y transmitir datos entre diferentes sistemas de

información que cuentan con protocolos comunes. Estas aplicaciones, que integran medios de informática, telecomunicaciones y redes, posibilitan tanto la comunicación y colaboración interpersonal (persona a persona) como la multidireccional (uno a muchos o muchos a muchos). Estas herramientas desempeñan un papel sustantivo en la generación, intercambio, difusión, gestión y acceso al conocimiento. La acelerada innovación e hibridación de estos dispositivos ha incidido en diversos escenarios. Entre ellos destacan: las relaciones sociales, las estructuras organizacionales, los métodos de enseñanza aprendizaje, las formas de expresión cultural, los modelos de negocios, las políticas públicas nacionales e internacionales, la producción científica (I+D), entre otros. En el contexto de las sociedades del conocimiento, estos medios pueden contribuir al desarrollo educativo, laboral, político, económico, al bienestar social, entre otros ámbitos de la vida diaria" (Cobo, 2009, p.18).

Uno de los factores que influye en las diferencias en la conceptualización de las TIC está relacionado con los múltiples y rápidos cambios que se han dado en su desarrollo en las últimas tres décadas, en las que los dispositivos han ido aumentando en prestaciones, rapidez, manejabilidad y accesibilidad a diferentes grupos de población, tanto en la vida cotidiana como en los diferentes ámbitos profesionales. Sin embargo, las características que diferentes autores especifican como representativas de las TIC, recogidas por Cabero (1998), son:

- Inmaterialidad. En líneas generales podemos decir que las TIC realizan la creación (aunque en algunos casos sin referentes reales, como pueden ser las simulaciones), el proceso y la comunicación de la información. Esta información es básicamente inmaterial y puede ser llevada de forma transparente e instantánea a lugares lejanos.
- Interactividad. Consiste en el intercambio de información entre el usuario y el ordenador, lo que permite adaptar los recursos utilizados a las necesidades y características de los sujetos.

- Interconexión. Hace referencia a la creación de nuevas posibilidades tecnológicas a partir de la conexión entre dos tecnologías.
- Instantánea. Las TIC permiten la comunicación y transmisión de la información, entre lugares alejados físicamente, de una forma rápida.
- Elevados parámetros de calidad de imagen y sonido.
- Digitalización. Su objetivo es que la información de distinto tipo (sonidos, texto, imágenes, animaciones, etc.) pueda ser transmitida por los mismos medios al estar representada en un formato único universal.
- Mayor influencia sobre los procesos que sobre los productos. Es posible que el uso de diferentes aplicaciones de la TIC presente una influencia sobre los procesos mentales que realizan los usuarios para la adquisición de conocimientos, más que sobre los propios conocimientos adquiridos.
- Penetración en todos los sectores (culturales, económicos, educativos, industriales...). El impacto de las TIC no se refleja únicamente en un individuo, grupo, sector o país, sino que se extiende al conjunto de las sociedades del planeta.
- Innovación. Las TIC están produciendo una innovación y cambio constante en todos los ámbitos sociales que no siempre supone un rechazo a las tecnologías o medios anteriores, sino que en algunos casos se produce una especie de simbiosis con otros medios.
- Tendencia hacia la automatización. La propia complejidad empuja a la aparición de diferentes posibilidades y herramientas que permiten un manejo automático de la información en diversas actividades personales, profesionales y sociales.

- Diversidad. La utilidad de las tecnologías puede ser muy diversa, desde la mera comunicación entre personas, hasta el proceso de la información para crear informaciones nuevas.

¿Qué tipos de TIC existen? Siguiendo la información que aparece en la web de Biblioteca Médica Nacional (http://www.bmns.sld.cu/que-son-las-tic), se puede hacer una clasificación general de las tecnologías de la información y comunicación en: redes, terminales y servicios que ofrecen:

1. Redes: son las vías por las que se transmite la información o se realiza la comunicación; la telefonía fija, la banda ancha, la telefonía móvil, la fibra, las redes de televisión o las redes en el hogar son algunas de las redes de TIC.
2. Terminales: son los dispositivos de uso, tales como el ordenador, el navegador de Internet, los sistemas operativos para ordenadores, los teléfonos móviles, los televisores, las tabletas, los reproductores portátiles de audio y video o las consolas de juego.
3. Servicios que ofrecen las TIC: el correo electrónico, la búsqueda de información, la banca on-line, el audio y música, la televisión y el cine, el comercio electrónico, e-administración y e-gobierno, la e-sanidad, la educación, los videojuegos y los servicios móviles, los blogs, las comunidades virtuales o las llamadas "redes entre pares" (P2P).

En los últimos años se han publicado numerosos artículos (científicos y no científicos) sobre la relación entre las nuevas tecnologías y los menores, centrándose, muchos de ellos, en ensalzar o estigmatizar las TIC desde una visión simple que las considera buenas o malas y la cuestión no es tan sencilla. El conocimiento que se requiere sobre la relación entre las TIC y los menores ha de estar orientado a conocer cómo las nuevas tecnologías contribuyen al desarrollo sano de los menores, qué tipo de TIC o qué patrón de uso puede estar más relacionado con la aparición de dificultades en las relaciones familiares,

conductas adictivas o en la aparición de problemas psicológicos en los menores.

Respecto a los problemas de conducta y del comportamiento prosocial, cabe indicar que, también como en la definición de las TIC, existe diversidad en su conceptualización. Es frecuente escuchar a padres, profesores, educadores y otros adultos que los/as niños/as y/o adolescentes cada vez obedecen menos, su conducta es más desafiante, se niegan a cumplir con sus demandas socio-educativas, son impulsivos, no atienden, no controlan sus emociones, incluso que niños y adolescentes se han vuelto más "agresivos y antisociales". En los últimos años, además, todos estos problemas psico-sociales tienden a definirse con términos clínicos, acudiendo a los sistemas formales y oficiales de clasificación de los trastornos psicológicos o enfermedades mentales (DSM-V o CIE10), como son: Trastorno Negativista/ Desafiante (TND), Trastorno de Déficit Atencional con Hiperactividad (TDAH) y Trastorno Disocial (TD) (APA, 2014; OMS, 1992).

De hecho, la preocupación de padres/madres y profesores por el aparente crecimiento de estos problemas, tiene su confirmación en el ámbito científico (a través de estudios epidemiológicos y ensayos clínicos) donde se ha comprobado que, efectivamente, la prevalencia de estos tres tipos de desórdenes psicológicos va en aumento y su incidencia es cada vez más temprana (Casera, Fullana y Torrubia, 2002; Castro, 2005; Gómez, Hernández, Martín, y Gutiérrez, 2005; Matud Aznar, García Rodríguez y Matud Aznar, 2006). Son claros signos de alerta de un posible Trastorno del Comportamiento que, desde edades tempranas, aparezcan los problemas de conducta, que se tornen resistentes al cambio cuando se aplican de manera correcta y sistemática las medidas educativas habituales, que persistan y se cronifiquen en el tiempo y que muestren consistencia y extensión a través de diferentes contextos (esto es, el adolescente presenta problemas conductuales en el contexto familiar, escolar, interpersonal con sus amistades, en la comunidad...), aunque no en todos los

ámbitos tenga la misma intensidad (Angulo Domínguez, et al., 2008; Moreno y Revuelta, 2002).

En suma, siguiendo a Moreno (2008), las características y señales de alarma que podrían conformar, si no existe una intervención óptima, un perfil de adolescente con Trastorno de Conducta, serían:

- Presentar un patrón de conducta anómalo, persistente y reiterado.
- Mostrar tales alteraciones conductuales en distintos ambientes: hogar, escuela, calle. Es decir, no son específicas de ningún contexto o situación.
- Mayor prevalencia en varones.
- Deterioro significativo del nivel académico, además de más alta conflictividad familiar y social.
- Presencia de sintomatología clínica subyacente: baja autoestima, escasa tolerancia a la frustración, inestabilidad y labilidad emocional.
- Comorbilidad con otros trastornos: de ansiedad, de aprendizaje, del estado de ánimo.

En cualquier caso, a nuestro juicio, los esfuerzos más que dirigidos a delimitar las características clínicas o los síntomas que definen al TDAH, al TND y al TD, puesto que muchos de ellos se solapan, sería más enriquecedor dedicarlos a detectar las funciones que cumplen estos comportamientos problemáticos; esto es, las condiciones motivacionales y contextuales en las que se generan y desarrollan y las condiciones que los mantienen (p.e., atención por parte de otras personas, ciertos privilegios materiales o socio-afectivos, evitar o escapar de cosas y actividades que le disgustan, etc). Siguiendo con una perspectiva funcional, se considera que los TD y TND son un tipo de comportamientos fuera de la regulación social, fruto de un escaso control de las emociones desde edades tempranas y del fomento (directo o indirecto) de un repertorio contrario al seguimiento de normas o reglas sociales

(Hernández, Gómez, Martín García, y González, 2008). En este sentido, en el desarrollo psicológico de un niño, podría producirse un rango de desvíos de los repertorios de socialización (seguimiento de normas), que iría desde las desobediencias iniciales y persistentes (como factores de riesgo), los patrones de impulsividad y falta de control de las emociones y reacciones, hasta comportamientos extremadamente perturbadores e incluso agresivos. De esta forma, tales factores de riesgo leve (como los primeros repertorios negativistas/desafiantes y los patrones de hiperactividad y desatención siempre con impulsividad y escasa autorregulación), pueden ir creciendo en frecuencia, en formas (tipografías) y en funciones; de la misma manera, podrían ir extendiéndose a diferentes contextos (p.e., desde la casa al colegio o viceversa). Pero todos ellos, desde los comportamientos más leves a los más graves, tendrían un efecto común y es que "molestan a otros y alteran el orden social establecido", estando en el extremo más grave aquel repertorio agresivo generalizado o, al menos, relacionado con patrones de agresividad o falta de regulación social en el contexto familiar, escolar y/o comunitario (Hernández, y Gómez, 2008).

Por otro lado, son nulas las fuentes bibliográficas y las investigaciones que señalarían la existencia de hipótesis aisladas o modelos simples que expliquen las causas del origen y mantenimiento de estos comportamientos disociales y perturbadores; al contrario, hoy día se abordan no sus causas sino los factores de riesgo hacia los mismos, que generan y amplían la vulnerabilidad psicológica.

Finalmente, respecto a la intervención en los citados Trastornos de Conducta cabe indicar que es muy amplia, diversa y a su vez sujeta al análisis de cada caso; aunque sí que en este capítulo señalamos en el siguiente Cuadro unos puntos de inflexión que debe guiar la filosofía de la intervención (Véase Cuadro 1).

Cuadro 1. Filosofía de Intervención Integral: cinco pilares y puntos de inflexión.

• POLÍTICAS Y ACTUACIONES A NIVELES JUDICIALES (leyes del menor, medidas disciplinarias y judiciales, ayudas sociales, apoyos de la comunidad...). LEY RHODES.
• Actuaciones en los contextos educativos e institucionales (centros acogida, reforma, pisos tutelados...).
• Actuaciones en la comunidad (asociaciones/fundaciones de educador de calle, acompañamiento...). RESILIENCIA.
• Intervención en la familia: Novedades, no sólo es darles pautas de modificación conducta, sino creencias, actitudes y filosofía e incluir aspectos de terapias de nueva generación. BARRERAS PSICOLÓGICAS.
• Intervención directa en los menores: ¿tratamiento farmacológico? Nuevos tratamientos cognitivos: sentimientos, creencias, actitudes, valores, tolerancia al malestar, aceptación, regulación de las emociones, control de la ira y la impulsividad. INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Desde hace años, las tecnologías de la información y comunicación (TIC, a partir de ahora en el texto) ocupan un lugar muy relevante en los entornos laborales, escolares, de ocio y de consumo. acceso que los A su vez, en la siguiente Figura se ilustra la necesidad de que, en los trastornos de conducta en adolescentes, la intervención sea coordinada entre todas las entidades y profesionales implicados de diversas áreas como la educación, la salud, lo socio-comunitario, lo judicial, etc. (Véase Figura 1).

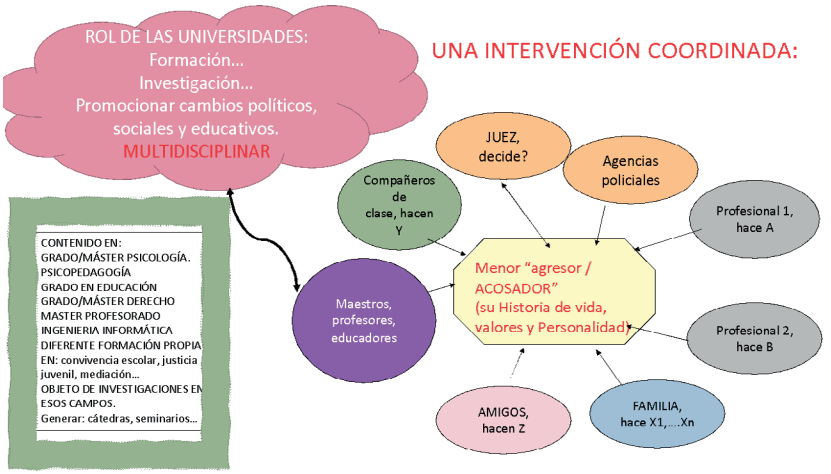

Figura 1. Esquema de una intervención coordinada en el sistema social, educativo, familiar y judicial.

Este capítulo presenta un análisis secundario y selectivo de una investigación que tiene como objetivo general, evaluar la incidencia y las posibles consecuencias psicológicas de un uso inadecuado de las tecnologías en población infanto-juvenil en Andalucía, así como analizar los factores de riesgo de adicción a las mismas y las influencias a nivel familiar. En este capítulo se ha seleccionado analizar la adicción a las tecnologías y su relación con los problemas de conducta y el comportamiento pro-social en adolescentes. De forma específica. el capítulo se organizará en los siguientes apartados de análisis y conclusiones:

1. Qué tecnologías son las más empleadas por los adolescentes, frecuencia de su uso y tiempo dedicado a ellas.
2. Análisis de la adicción a las tecnologías y su relación con los problemas de conducta y el comportamiento prosocial.

4. ESTUDIO DE LAS RELACIONES ENTRE USO DE LAS TICS Y LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA Y COMPORTAMIENTO PROSOCIAL EN ADOLESCENTES

4.1 Contextualizando la investigación

Las conclusiones de este capítulo están en el marco del proyecto de investigación promovido desde la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía, a través de la Dirección General de Infancia, sobre "La conciliación familiar y la educación parental en la adicción a las nuevas tecnologías de las personas menores de edad", en esta investigación participaron cerca de 50.000 familias andaluzas. Como hemos mencionado anteriormente, en este capítulo se va a presentar un análisis secundario o parcial del estudio más amplio.

4.2 Participantes

La población de referencia o diana han sido los menores entre 6 y 16 años residentes en Andalucía, en periodo de escolaridad obligatoria, incluidos en los censos escolares del curso escolar 2019-2020, que eran un total de 559.209 (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2020). Siendo así, los participantes han sido los progenitores y los propios adolescentes entre 12 y 16 años, la muestra final está compuesta por 23936 participantes. La media de edad de los hijos de las familias que han respondido la encuesta es de 13.3 años (DT=1.57), con un porcentaje ligeramente superior de varones (51.3%) frente al 48.7% de mujeres. Las familias se componen principalmente por 2 hijos (59,5%), seguido de 1 hijo (24.1%) y 3 hijos (13.5%). Respecto a las variables valoradas por los progenitores, ha sido respondida mayoritariamente por las madres (84%), aunque también han participado padres (16%). La lengua materna más representativa ha sido el castellano (97%).

4.3 Variables del estudio e instrumentos

Se elaboró un cuestionario para datos sociodemográficos de los progenitores y de los adolescentes (edad, sexo, relación familiar, ...). Asimismo, se tomaron medidas de frecuencia de uso de las tecnologías que incluyó: frecuencia de uso, tiempo de uso y tipo de uso.

El estado psicológico general de los menores se ha evaluado a través de la versión española del *Cuestionario de Capacidades y Dificultades* (SDQ; Goodman, 1997) de Rodríguez-Hernández, et al. (2012). Se trata de un cuestionario de medida dimensional de la salud mental y de *screening* (cribado) de problemas emocionales y comportamentales. Es un instrumento utilizado con frecuencia en los procesos de evaluación de la población infanto-juvenil mediante terceros, compuesto de 25 ítem en una escala Likert de 3 puntos divididos en 5 escalas: síntomas emocionales, problemas de comportamiento, hiperactividad, problemas de relaciones con iguales y

conducta pro-social. Cuenta con óptimas propiedades psicométricas, con una consistencia interna (α =.79); los puntos de corte se establecen en el percentil 90; así, una puntuación igual o por encima del percentil 90 (por debajo o en el percentil 10 para la escala de conducta pro-social), identificará puntuaciones anómalas en los niños. Para este estudio se ha empleado la versión informada de padres y se han analizado sólo las variables de problemas de conducta y conducta pro-social.

Por otro lado, para valorar el nivel de adicción a las tecnologías los adolescentes respondieron al *Cuestionario MULTICAGE-TIC* (Pedrero-Pérez et al. 2018); este instrumento consta de 20 ítem estructurados en 5 escalas, con preguntas sobre el uso problemático de Internet, de videojuegos, de teléfonos móviles, de mensajería instantánea y redes sociales; cuenta con unas óptimas propiedades psicométricas, con una consistencia interna en todas las escalas desde 0.80 a 0.93 (excepto para uso de teléfonos móviles con α =.70).

4.4 Resultados

4.4.1 ¿Qué tecnologías son las más empleadas por los adolescentes?

En un análisis de la "frecuencia de uso" de las tecnologías (Figura 2) se encontró que las TIC que utilizan en mayor medida los adolescentes son el teléfono móvil (60,2%), los videojuegos (58,4%) y la televisión (57,4%).

Respecto al "tiempo de uso", tal como se ilustra en la Figura 3, el teléfono móvil es la tecnología con la que más tiempo diario pasan los adolescentes (más de 4 horas diarias) (24.9%), seguido del ordenador (17.1%), la televisión (15,3%) y lo videojuegos (11.4%). Por otro lado, las tecnologías menos usadas (sin uso) son los libros electrónicos (90%), las tecnologías vestibles como los relojes inteligentes (84.9%) y los dispositivos de música (57,2%).

Además, el análisis del "tipo de uso" que se realiza de las tecnologías (informado por los padres) se encuentra que, principalmente, se

emplean para uso académico (33.8% siempre y 44.5% muchas veces para consultas), aunque también se encuentran altos porcentajes de uso para tiempo libre (12.2% siempre y 41.7% muchas veces), ocio y entretenimiento (8,3% siempre y 38,5% muchas veces) y para relacionarse con amigos (16.6% siempre y 30.3% muchas veces).

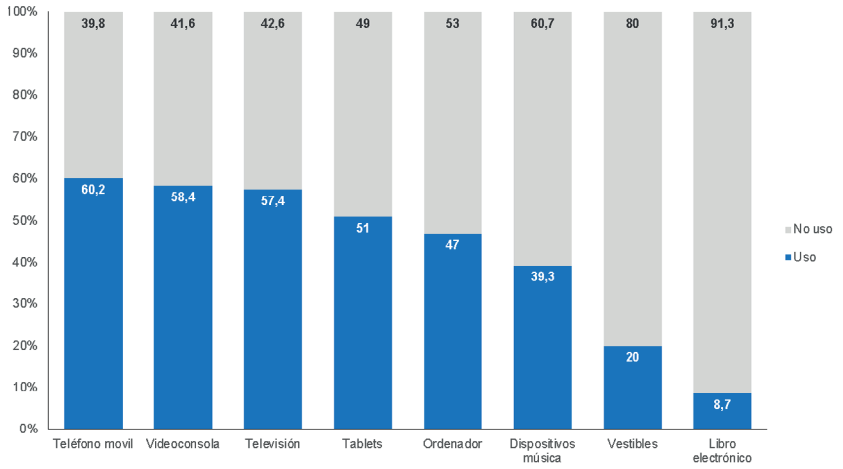

Figura 2. Frecuencia de uso de las tecnologías en adolescentes.

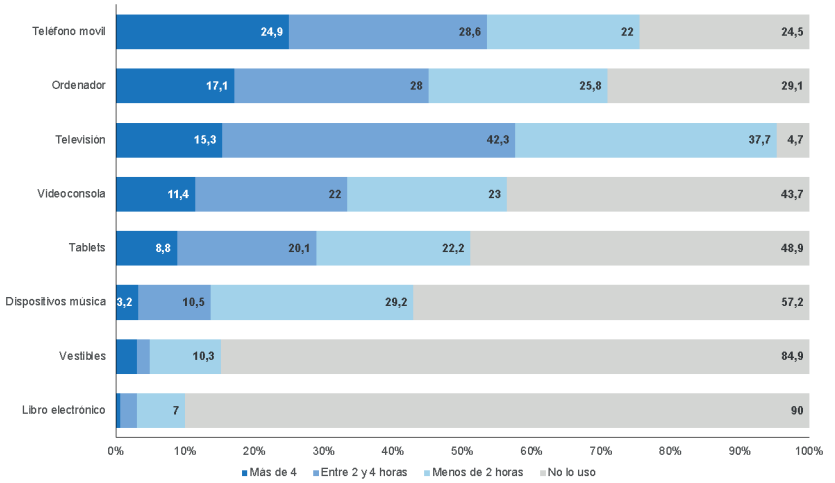

Figura 3. Frecuencia de tiempo de uso de las tecnologías en adolescentes.

4.4.2 Análisis de la adicción a las tecnologías y su relación con los problemas de conducta y conducta prosocial

En este apartado se realizará un análisis respecto a las puntuaciones obtenidas en las variables de adicción a las tecnologías y el nivel de problemas de conducta y el comportamiento y/o las actitudes prosociales de los adolescentes. En primer lugar, en las puntuaciones medias de problemas de conducta y conducta prosocial del Cuestionario de Fortalezas y Dificultades (SDQ), encontramos que todas las puntuaciones medias se encuentran en un rango normal. No obstante, en un análisis de las puntuaciones de esta escala según su rango clínico, encontramos en la escala de problemas de conducta, un porcentaje importante de adolescentes con puntuación límite (32%) y con puntuación clínica (11%). Asimismo, en la conducta prosocial se encuentra un 28% con puntuación límite y un 13% con puntuación clínica. En un análisis comparativo entre sexos, encontramos que los hombres muestran una puntuación media estadísticamente significativa más alta en problemas de conducta ($t_{(49615)=}$12.79, p<.001). Respecto al

uso de las tecnologías, para la muestra total, se encuentra que las puntuaciones más altas en adicción son para el uso de internet y de teléfonos móviles y la menor, el uso de redes sociales. No obstante, todas las puntuaciones se encuentran por encima de la media normativa del instrumento, excepto para las aplicaciones de mensajería instantánea. En un análisis en función del sexo de los adolescentes, encontramos que los hombres tienen un mayor puntuación en el uso de internet ($t_{(21484)}$=2,55, p<.05) y los videojuegos ($t_{(21484)}$=45,68, p<.001) y las mujeres obtienen una puntuación mayor en el uso de teléfonos móviles ($t_{(21484)}$=23,88, p<.001), mensajería instantánea ($t_{(21484)}$=32,54, p<.001) y redes sociales ($t_{(21484)}$=35,295, p<.001).

Tabla 1. Puntuaciones medias y desviación típica de la muestra total y por sexos en las variables.

	Muestra total		Hombres		Mujeres	
	M	DT	M	DT	M	DT
Problemas de conducta	1.54	1.53	1.62	1.57	1.44	1.48
Conducta prosocial	7.66	1.81	7.52	1.85	7.82	1.74
Internet	2.07	1.33	2.09	1.31	2.04	1.35
Teléfono móvil	1.57	1.27	1.38	1.23	1.78	1.28
Videojuegos	1.34	1.34	1.73	1.32	0.93	1.23
Mensajería insta	0.93	1.28	0.66	1.12	1.21	1.36
Redes sociales	0.79	1.24	0.51	1.03	1.09	1.37

Por otro lado, se realizó un análisis de correlación a fin de conocer la relación entre las variables. Para los problemas de conducta se encontraron relaciones positivas y estadísticamente significativas para todas las variables de adicción a las tecnologías. Asimismo, en la conducta prosocial la relación fue negativa y estadísticamente significativa. No obstante, la correlación es débil.

Tabla 2. Análisis correlacional de Pearson entre adicción a las tecnologías y ajuste en la conducta de los adolescentes.

	Problemas de conducta	Conducta prosocial
Internet	0.342***	-0.179***
Teléfono móvil	0.277***	-0.116***
Videojuegos	0.261***	-0.162***
Mensajería insta	0.253***	-0.072***
Redes sociales	0.249***	-0.100***

*Nota: ***: p<.001*

En el análisis de adicción a las tecnologías según el nivel de problemas de conducta (es decir, si la puntuación fue normal, límite o clínica) se encuentra una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables con un tamaño de efecto moderado ($F=242.74$; $p<.001$; $n^2=.05$). Estas diferencias son significativas para las puntuaciones de adicción a internet ($F=964.69$; $p<.001$; $n^2=.077$), el teléfono móvil ($F=633.18$; $p<.001$; $n^2=.052$), los videojuegos ($F=582.919$; $p<.001$; $n^2=.048$), el uso de mensajería ($F=578.84$; $p<.001$; $n^2=.048$) y redes sociales ($F=550.06$; $p<.001$; $n^2=.045$) en función del nivel de problemas de conducta. Las puntuaciones muestran un tamaño de efecto moderado para la adicción a internet, mientras que para el resto el tamaño de efecto es pequeño. No obstante, encontramos que para todas las variables analizadas las puntuaciones de adicción son mayores si el adolescente se encuentra en un rango clínico de problemas de conducta (Tabla 3).

Por otro lado, en relación con el comportamiento prosocial, se encuentra una relación estadísticamente significativa entre estas dos variables con un tamaño de efecto pequeño ($F=82,80$; $p<.001$; $n2=.018$). Estas diferencias son significativas para las puntuaciones de adicción a internet ($F=332.66$; $p<.001$; $n2=.028$), el teléfono móvil ($F=147.55$; $p<.001$; $n2=.013$), los videojuegos ($F=285.60$; $p<.001$; $n2=.024$), el uso de aplicaciones de mensajería ($F=64.154$; $p<.001$; $n2=.005$) y redes sociales ($F=99.64$; $p<.001$; $n2=.009$) en función del comportamiento prosocial de los adolescentes. Las puntuaciones de los adolescentes que se encontraban en un rango clínico fueron mayores que los que estaban en un nivel normal. Sin embargo, el tamaño de efecto es pequeño para todas las variables (Tabla 3).

Tabla 3. Estadísticos descriptivos en variables de adicción a las tecnologías según el rango de ajuste psicológico en los problemas de conducta y el comportamiento prosocial.

		Problemas de conducta		Conducta prosocial	
	Nivel en variable de ajuste	Media	DT	Media	DT
Adicción a internet	Normal	1.87	1.31	1.88	1.32
	Límite	2.61	1.20	2.15	1.30
	Clínico	2.92	1.15	2.41	1.31
	Total	2.06	1.33	2.06	1.33
Adicción al teléfono móvil	Normal	1.41	1.23	1.45	1.25
	Límite	1.99	1.28	1.63	1.26
	Clínico	2.24	1.28	1.78	1.30
	Total	1.56	1.27	1.56	1.27
Adicción a videojuegos	Normal	1.19	1.28	1.18	1.29
	Límite	1.77	1.38	1.43	1.35
	Clínico	2.03	1.39	1.67	1.38
	Total	1.34	1.34	1.34	1.34
Adicción a mensajería	Normal	.7877	1.18	.85	1.23
	Límite	1.27	1.40	.95	1.27
	Clínico	1.62	1.50	1.08	1.36
	Total	.92	1.27	.92	1.27
Adicción a RRSS	Normal	.65	1.13	.69	1.17
	Límite	1.10	1.40	.80	1.24
	Clínico	1.44	1.51	.97	1.35
	Total	0.78	1.23	.78	1.23

Finalmente, con el objetivo de conocer de qué forma la adicción a las tecnologías podría explicar parte de la varianza en el ajuste

psicológico de los adolescentes, se realizaron dos análisis de regresión lineal múltiple por pasos. En un primer análisis, respecto a los problemas de conducta, se encontró que el 14.3% (R Ajust.=.143) de la varianza de la puntuación es explicada por la adicción a internet, redes sociales, videojuegos, mensajería y teléfonos móviles. Este modelo es estadísticamente significativo (F (5, 23199) = 773,389; p <.000). Para estas variables se encontró una relación positiva. Por otro lado, respecto al comportamiento prosocial, se encontró un modelo en el que la varianza de esta variable era explicada solo en un 3,9% (R Ajust.=.039) por las variables de adicción a internet, videojuegos, redes sociales y mensajería. Este modelo es estadísticamente significativo (F (5, 23200) = 237,919; p <.000). En este modelo el uso de aplicaciones de mensajería se asocia con menores problemas de conducta prosocial.

CONCLUSIONES

En este capítulo se han abordado los resultados secundarios de un estudio sobre el uso de las tecnologías en la adolescencia. Concretamente, se ha explorado la frecuencia y tipo de uso que hacen los adolescentes de las tecnologías y la relación que ésta puede tener con el desarrollo de problemas de conducta y el comportamiento prosocial. El objetivo final de este análisis es identificar algunas implicaciones prácticas para orientar el comportamiento de los adolescentes sobre el uso de las tecnologías de manera que no tenga una influencia negativa en su ajuste psicológico.

En primer lugar, los adolescentes usan con mayor frecuencia los teléfonos móviles, la videoconsola y la televisión. De hecho, el 25% de los encuestados señalan que pasan más de 4 horas diarias con el teléfono móvil. Las otras tecnologías en las que se invierte más de cuatro horas diarias en la adolescencia son los ordenadores, la televisión y las videoconsolas. Sin embargo, los usos que se hacen de las tecnologías en la adolescencia son variados y se dedican

principalmente, en el momento de realización del estudio que fue al inicio de la epidemia por COVID 19 en España, para uso académico. Otros usos comunes en los adolescentes son, por orden, el tiempo libre, el entretenimiento y la relación con amigos. Estos datos, van en la misma línea que las investigaciones que se iniciaron en los años 90 del siglo XX en torno al uso de la televisión por parte de los menores y sus familias (Fernández, 1992; Yarce, 1992), que centraban su atención en las horas que los menores pasaban frente a las pantallas, los efectos beneficiosos y perjudiciales que podrían provocar y las nuevas posibilidades que podría ofrecer para la educación y socialización de los menores.

Por otro lado, el segundo interés de este capítulo es analizar de qué forma el uso excesivo de las tecnologías pueden explicar el desarrollo de los problemas de conducta y la conducta prosocial de los y las adolescentes. Cuando nos referimos a problemas de conducta se están evaluando repertorios conductuales como mal genio o ira, desobediencia, conflictos con iguales y robo. Por otra parte, el comportamiento prosocial se evalúa como empatía (tener en cuenta a otros), compartir, ofrecer ayuda, buen trato con iguales, ofrecer ayuda a adultos, etc. En nuestra muestra, el análisis por sexos de las variables de estudio muestra que los chicos presentan puntuaciones medias mayores en problemas de conducta de forma estadísticamente significativa, lo que va en la linea de estudios mencionados como los de (Bragazzi y Del Puente, 2014; Echeburúa y Corral, 2010; Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010) que señalan bajos niveles de autoestima, aumento de ansiedad y depresión, dificultades en habilidades sociales, dificultad en la toma de decisiones (D'Hondt, Billieux y Maurage, 2015) y dificultades en la concentración (Rücker, Akre, Berchtold y Suris, 2015). Asimismo, respecto al uso de las tecnologías, los chicos presentan puntuaciones mayores y estadísticamente significativas en el uso de internet y videojuegos, mientras que las chicas obtienen puntuaciones mayores en los teléfonos móviles, aplicaciones de mensajería instantánea y redes sociales, uso que podría estar más relacionado con conductas de tipo prosocial que favorecen

la comunicación entre iguales, en consonancia con lo que apuntan estudios como los de Kraut et al. (2002) y Rideout (2012).

En esta misma línea, se analizó el nivel de adicción a las tecnologías según el nivel de ajuste clínico en los problemas de conducta y la conducta prosocial. Respecto al primero, se encontraron diferencias, aunque con un tamaño de efecto moderado para la adicción a internet, mientras que para el teléfono móvil, los videojuegos, el uso de mensajería y redes sociales el tamaño de efecto es pequeño. En este sentido encontramos que, aunque sí parece ser un factor de riesgo para los problemas de conducta, especialmente la adicción a internet, no tiene un efecto lo suficientemente grande como para ser considerado el único factor de riesgo. Resultados similares se encuentran en el comportamiento prosocial, para los que se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones de adicción a internet, el teléfono móvil, los videojuegos, el uso de aplicaciones de mensajería y redes sociales, aunque con un tamaño de efecto pequeño. Por lo que no parece existir influencia en el desarrollo de comportamiento prosocial.

Estos datos apoyarían la idea de que no se encuentran estudios que hayan constatado de manera sistemática y rigurosa que la accesibilidad en sí a internet y redes sociales genere efectos psicosociales negativos, sino que su efecto puede ser negativo cuando existe un "mal uso o abuso" de las mísmas (Fernández-Villa, et al. 2015), que genera un deterioro en el comportamiento del individuo y le ocasiona problemas en su nivel de ajuste personal, social, familiar, laboral o escolar, al dejar de hacer otras actividades importantes y necesarias en esos contextos.

Con el objetivo de profundizar aún más en el análisis de predicción de las adicciones a las tecnologías en los problemas de ajuste psicológico se llevó a cabo un análisis de regresión. Este análisis mostró que las adicciones a las tecnologías pueden explicar casi el 15% de las puntuaciones de problemas de conducta, concretamente la adicción a internet, redes sociales, videojuegos, mensajería y teléfonos móviles fueron variables explicativas de estos. Por otro lado, el comportamiento

prosocial se explica casi en un 4% por la adicción a internet, videojuegos, redes sociales de forma negativa, es decir, estas variables darían lugar a una peor conducta prosocial. No obstante, en este modelo explicativo también se incluye el uso de aplicaciones de mensajería como variable predictiva, aunque con una relación positiva, esto es, el uso de este tipo de tecnología ayudaba a una mayor conducta prosocial.

Como implicaciones prácticas de los resultados de este estudio podríamos destacar los siguientes puntos:

1. Las relaciones mostradas permiten establecer la siguiente relación de Consejos Prácticos para fomentar en los adolescentes un uso adecuado y saludable de las TIC.

Consejos prácticos para un uso adecuado de las tic en adolescentes
• No dar contraseñas, no quedar con nadie a través de internet sin tener otros referentes reales, consultar con los padres en caso de duda.
• Tapar el objetivo de la cámara del ordenador, tablet o teléfono móvil.
• No dar crédito a todo lo que vean en internet, hacer caso sólo a la información que proceda de fuente fiables.
• Utilizar cuentas de correo gratuitas, desconfiar cuando les ofrezcan un premio.
• No contestar mensajes o emails en los que les amenacen o les hagan sentir mal.
• Pensar bien lo que publican, no hablar ni dar información personal a desconocidos, no permitir a nadie en internet lo que no permiten a sus amigos y si hay problemas hablar con los padres o algún adulto de confianza.
• Cuidar las solicitudes de desconocidos, activar las redes con su familia, si queda con alguien hacerlo en sitios públicos.
• Denunciar cualquier abuso que sufren y no publicar su localización ni dónde viven.

2. De suyo, la investigación global de la que se han extraído los resultados para este capítulo derivó en una Guía de Buenas Prácticas para el uso inteligente, óptimo, y saludable de las nuevas tecnologías en la familia, que se ilustra y se enlaza a continuación.

ENLACE en Observatorio de la Infancia, Junta de Andalucía:
https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=7722

3. Por último, además de las pautas indicadas en la tabla anterior a la luz de los resultados de la investigación realizada y en la guía Concilia-TIC, a continuación se muestra una selección de guías de acceso libre con consejos prácticos y directrices para un uso adecuado de las TIC:

• La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales. Junta de Andalucía. https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN
• Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Cuadernos FARO. https:// drive.google.com/drive/folders/1zH-E9hxZqW0-yJ0R57G2gOcClTGVT1GY
• Muévete Seguro por las redes sociales. INCIBE. https://drive.google.com/drive/ folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN
• Uso positivo de las TIC. Creciendo en Salud. Junta de Andalucía. https:// drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN
• Uso positivo de las TIC. Forma Joven en el ámbito educativo. Junta de Andalucía. https://drive.google.com/drive/folders/1QJ96JybECvy8w3QDz8xaoVRQcJrYVmPN
• Instituto Nacional de Ciberseguridad de España. https://www.incibe.es
• Pantallas amigas. https://www.pantallasamigas.net

BIBLIOGRAFÍA

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2014). *DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.* Barcelona: Masson.

ANGULO DOMÍNGUEZ, M.C., *et al.* (2008). *Manual de atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo derivadas de Trastornos Graves de Conducta.* Editorial Junta de Andalucía, Consejería de Educación.

ARAUJO ROBLES, E.D. (2016). "Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima", *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 10*(2), 48-58. https://doi.org/10.19083/ridu.10.494

BASTEIRO, J., ROBLES, A., JUARROS, J. y PEDROSA, I. (2013). "Adicción a las redes sociales: creación y validación de un instrumento de medida", *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia, 3*(1), 2-8.

BRAGAZZI, N. y DEL PUENTE, G. (2014). "A proposal for including nomophobia in the new DSM-V", *Psychology Research and Behavior Managment, 4*(7), 155–160.

CABERO, J. (1998). "Impacto de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en las organizaciones educativas". En LORENZO, M. y otros (coords): Enfoques en la organización y dirección de instituciones educativas formales y no formales (pp. 197-206). Granada: Grupo Editorial Universitario.

CASERAS, X., FULLANA, M.A. y TORRUBIA, R. (2002). "El trastorno disocial". En M. SERVERA BARCELÓ (coord.), *Intervención en los trastornos del comportamiento infantil. Una perspectiva conductual de sistemas.* Madrid: Pirámide. Capítulo 10, pp. 291-299.

CASTRO, J.F. (2005). "Disciplina y estilo educativo familiar". En L. EZPELETA (Ed.), *Factores de riesgo en psicopatología del desarrollo.* Barcelona: Masson.

CHÓLIZ, M. y MARCO, C. (2012). *Adicción a Internet y a Redes Sociales. Tratamiento psicológico.* Madrid: Alianza.

COBO ROMANÍ, J. (2009). "El concepto de tecnologías de la información", *Zer, 14*(27), 295-318.

D'HONDT, F., BILLIEUX, J. y MAURAGE, P. (2015). "Electrophysiological correlates of problematic Internet use: Critical review and perspectives for future research", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 59,* pp. 64–82. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.10.005.

ECHEBURÚA, E. y CORRAL, P. (2010). "Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto", *Adicciones, 22*, 91-96. https://doi.org/10.20882/adicciones.196

ECHEBURÚA, R. (2012). "Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes", *Revista Española de Drogodependencias, 37*(4), 435-447.

FERNÁNDEZ, F. (1992). "Efectos persuasivos y cognitivos de los medios de comunicación de masas". En SERVERA BARCELÓ (coord.) *Persuasión, retórica y filosofía.* Editorial de Economía y Administración Universidad de Chile.

FERNÁNDEZ-VILLA, T., OJEDA, J., ALMARAZ GÓMEZ, A., CANCELA, J.M., DELGADO-RODRÍGUEZ, M., GARCÍA MARTÍN, M., JIMÉNEZ-MEJÍAS, E. y MARTÍN, V. (2015). "Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género", *Adicciones, 27*(4), 265-275. https://doi.org/10.20882/adicciones.751

GOMES, F. y SENDÍN, J.C. (2016). "Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles". Comunicar [revista en Internet], *22*(43), 45-53. https://doi.org/10.3916/C43-2014-04

GÓMEZ, I., HERNÁNDEZ, M., MARTÍN, M.J., y GONZÁLEZ, C. (2005). *Los problemas en la infancia y el papel de los estilos educativos de los padres.* Granada: Editorial CSV.

HERNÁNDEZ, M.L. y GÓMEZ, I. (2008). "¿Qué pueden hacer los padres para prevenir los problemas de violencia en la escuela y fuera de ella?", *Infocop, 39,* 52-55. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1896

HERNÁNDEZ, M.L., GÓMEZ, I., MARTÍN GARCÍA, M. y GONZÁLEZ, C. (2008). "Prevención de la violencia infanto-juvenil: estilos educativos de las familias como factores de protección", *International Journal of Psychology and Psychological, 8(*2), 73-84. http://www.redalyc.org/pdf/560/56080107.pdf

HERRERA, M., PACHECO, M., PALOMAR, J. y ZAVALA, D. (2010). "La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales", *Psicología Iberoamericana, 18*(1), 6-18. https://doi.org/10.48102/pi.v18i1.256

HRUSKA, J. y MARESOVA, P. (2020). "Use of social media platforms among adults in the United States: behavior in social networks", *Societies, 10*(27). https://doi.org/10.3390/soc10010027

KRAUT, R., KIESLER, S., BONEVA, B., CUMMINGS, J.N., HELGESON, V. y CRAWFORD, A.M. (2002). "Internet Paradox Revisited"**,** *Journal of Social Issues, 58*(1), 49–74. https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248

MARÍN-DÍAZ, V., VEGA-GEA, E. y PASSEY, D. (2019). Determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios. *RIED-Revista Iberoamericana De Educación a Distancia, 22*(2), 135–152. https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289

MATUD AZNAR, M.P., GARCÍA RODRÍGUEZ, M.A. y MATUD AZNAR, M.J. (2006). "Estrés y malestar en el profesorado", *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 6*(1), 63-76.

MORENO, I. (2008). *Hiperactividad Infantil. Guía de actuación.* Madrid: Pirámide.

MORENO, I. y REVUELTA, F. (2002). "El trastorno por negativismo desafiante". En M. SERVERA BARCELÓ (coord.), *Intervención en los trastornos del comportamiento infantil. Una perspectiva conductual de sistemas.* Madrid: Pirámide. Cap. 9, pp. 255-272.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1992). *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10).*

PEDRERO-PÉREZ, E.J., RUIZ-SÁNCHEZ DE LEÓN, J.M., ROJO-MOTA, G., LLANERO-LUQUE, M., PEDRERO-AGUILAR, J., MORALES-ALONSO, S. y PUERTA-GARCÍA, C. (2018). "Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC", *Adicciones, 30*(1), 19-32. https://doi.org/10.20882/adicciones.806

RIDEOUT, V. (2012). Social Media, Social Life: How teens view their digital lives. *San Francisco: Common Sense Media.*

RODRÍGUEZ-HERNÁNDEZ, P.J., BETANCORT, M., RAMÍREZ-SANTANA, G.M., GARCÍA, R., SANZ-ÁLVAREZ, E.J. y DE LAS CUEVAS-CASTRESANA, C. (2012). Psychometric properties of the parent and teacher versions of the Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) in a Spanish sample. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 1*2(2), 265-279.

RÜCKER, J., AKRE, C., BERCHTOLD, A. y SURIS, J.C. (2015). "El uso problemático de Internet está asociado con uso de sustancias en adolescentes jóvenes", *Acta Pediátrica, 104,* pp. 504–507.

SEABROOK, E.M., KERN, M.L., y RICKARD, N.S. (2016). "Sitios de redes sociales, depresión y ansiedad: una revisión sistemática", *JMIR Salud Mental, 3*(4), p. 50. https://doi.org/10.2196/mental.5842

VALENCIA-ORTIZ, R. y CASTAÑO GARRIDO, C. (2019). "Uso y abuso de las redes sociales por adolescentes: un estudio en México Uso y abuso de las redes sociales por parte de los adolescentes: un estudio en México", *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, 54*, 7-28.

WORLD BANK INSTITUTE (2008). Measuring Knowledge in the world´s economies, Knowledge for development program, Washington, USA, pp. 1-12, http://siteresources.worldbank.org/INTUNIKAM/Resources/KAM_v4.pdf.

YARCE, J. (1993). *Televisión y familia.* Ediciones Palabras.